

NOUVELLE FLORE EN DÉTAIL



VIANDES & C^{IE}

Assurez-vous de consommer des protéines de qualité à chaque repas. Privilégiez les protéines animales citées ci-après plutôt que végétales (amandes & C^{ie} ou lentilles & C^{ie}).

Alternez les sources de protéines de jour en jour, selon notre principe de bon sens : la rotation sage.

Il est indispensable de consommer chaque jour du *Bouillon d'os* fait maison, si fameux adjuvant de digestion et condensé de minéraux — et de collagène pour une belle peau ! Voir la recette en détail (p. 144). Les charcuteries doivent être bio et sans porc ni sanglier.

DOSES PENDANT LA CURE

400 g. de sources de protéines minimum par jour (équivalent en volume de 4 paquets de carte à jouer), en 2 ou 6 repas selon vos habitudes. Sans limite de quantité.

 Pour les enfants voir avec le médecin qui les suit. Même dysbiotiques, ils ont plus besoin de glucides que de protéines. Ce n'est pas la même chanson pour un adulte.

Les doses mentionnées ici concernent les adultes

Dans ce chapitre, on verra plus en détail ce que vous pouvez inclure dans vos menus pendant la cure ou l'entrée en cure.

Les aliments sont classés par catégories dans les pages qui suivent : viandes, graisses, légumes, etc.

Pendant la cure, tout est frais, cuisiné chez vous. Option plus: tout est bio. Optimal: tout est ressourçant*. C'est un idéal et non une obligation. Les aliments bruts peuvent être non bio, mais si vous ne cuisinez pas, les plats préparés doivent en tout cas être bio. Ne suivez pas le programme *Nouvelle flore* plus d'une quinzaine seul, sans être suivi de près par un thérapeute informé.